

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр экологии, краеведения и туризма»

Рекомендована решением
Педагогического совета
МБУ ДО «ЦЭКиТ»
Протокол № ____ от _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»
_____ И.Г. Головина
Приказ № _____ от _____ 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
по видам спорта, осуществляемым в природной среде
(СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ)
(группа – дисциплин - дистанции)**

Срок реализации: 9 лет

Разработчики программы:
Никитина И.В., методист
Овчинников О.Ю., тренер-преподаватель

г. Зеленогорск, 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по видам спорта, осуществляемым в природной среде (СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ) (группа – дисциплин - дистанции) составлена на основе модифицированной комплексной дополнительной образовательной программы дополнительного образования детей «Спортивный туризм» (группа – дисциплин - дистанции), автора-составителя Суховольского С.Е., педагога дополнительного образования МАОУ ДОД «Детско-юношеский центр «Орион» с учетом личного практического опыта авторов, в соответствии:

- с законом Российской Федерации «об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ,
- нормативных документов Министерства образования РФ и министерства спорта РФ,
- с Федеральными государственными требованиями (ФГТ) к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам,
- с Проектом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивный туризм.

Спортивный туризм (дистанции) - вид спорта, в основе которого лежит преодоление препятствий на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе. Спортивный туризм способствует всестороннему развитию личности, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, совершенствованию технико-тактического туристского мастерства, приобретению навыков самостоятельной деятельности и быстрому принятию решения.

Программа «Спортивный туризм» предусматривает специализацию по группе дисциплин «дистанция», где подготовка спортсменов рассматривается как комплексный, системный, многолетний учебно-тренировочный процесс, ориентированный, в первую очередь, на достижение высоких спортивных результатов на различных этапах многолетней подготовки и выполнение норм на присвоение спортивных разрядов и званий Единой всероссийской спортивной классификации.

Новизна программы заключается в построении непрерывного и комплексного образовательного процесса в области спортивного туризма. Содержание программы представлено тремя направлениями: основы туризма, спортивный туризм (группа дисциплин - дистанции) и спортивное ориентирование (как неотъемлемая часть соревновательной деятельности дисциплины - дистанции). В реализации программы используются методики по физической подготовке: комплексы упражнений, направленные на развитие специальной выносливости; структура планирования базового микроцикла в предсоревновательный период; адаптированные методики по психологической подготовке спортсменов-туристов.

Подготовка к профессиональному самоопределению обучающихся обусловлена разнообразием видов деятельности, которое заложено в программе «Спортивный туризм». В ходе обучения по программе обучающиеся знакомятся с потенциальными сферами профессиональной деятельности, спектром профессий, связанных с туристско-спортивной деятельностью, узнают об их специфике. Одним из значимых аспектов обучения является диагностика профессиональных интересов и склонностей, которая помогает в выборе профессии.

Целью программы является создание условий для организации многолетнего процесса подготовки спортсменов-туристов для выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий спортивной дисциплины – дистанция (вид спорта – туризм спортивный) Единой всероссийской спортивной классификации.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач на каждом этапе подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками спортивного туризма с учётом особенностей вида дисциплин группы «Дистанция»;
- обучение основам техники с учётом особенностей вида дисциплин группы «Дистанция»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- способствовать выполнению норм на присвоение юношеских спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической и психологической подготовленности;
- овладеть основами туризма и ориентирования;
- овладение тактико-техническими приемами спортивного туризма и спортивного ориентирования;
- начальная специализация с учётом особенностей вида туризма дисциплин группы «Дистанция»;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- способствовать выполнению норм на присвоение взрослых спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;

Этап спортивного совершенствования:

- повышение всесторонней подготовленности до уровня требований, предъявляемых к спортсменам походами высокой категории сложности или соревнованиями высокого уровня;
- достижение высокой тактико-технической подготовленности на основе индивидуализации и работы в команде;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- участие в деятельности отделения в качестве судьи,
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- способствовать выполнению норм на присвоение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» Единой всероссийской спортивной классификации.

Многолетняя подготовка спортсмена учитывает следующие особенности:

- Выстроенная единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Примерные возрастные границы этапов подготовки и зона первых больших успехов в процессе тренировки

Этап начальной подготовки	Этап базовой подготовки	Этап спортивной специализации	Этап спортивного совершенствования
<i>8-10</i>	<i>10-13</i>	<i>13-15</i>	<i>15и старше</i>

- Целевая направленность программы, это перспективное обучение, направленное на выполнения норм на присвоение спортивных разрядов и званий в процессе подготовки всех возрастных групп.

– Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

– Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

– Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

– Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки - до 2 лет;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) - до 2 лет;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 3 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - до 2 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группы спортивного туризма - 8 лет.

К освоению данной программы могут приступить дети, впервые начинающие заниматься туризмом.

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 12.09.2013 № 731).

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний, которые прошли обучение, не менее одного года, на этапе начальной подготовки. При условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленной дополнительной образовательной программой.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России.

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки с учетом техники безопасности:

Этапы подготовки		Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
Спортивно-оздоровительный		Весь период	15	30
НП		1 год	15	30
		2 год	12	20
Тренировочный	Базовой подготовки	1 год	10	20

	Период спортивной специализации	2 год	8	20
		3 год	6	16
		4 год	3	16
		5 год	3	16
Спортивного совершенствования		1 год	1	14
		2 год	1	12

Этапы подготовки		Период обучения (лет)	Продолжительность занятий в акад. часах	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю
Спортивно-оздоровительный		Весь период	2	6
НП		1 год	2	6
		2 год	2	8
Тренировочный	Базовой подготовки	1 год	3	До 12
		2 год	3	До 12
	Период спортивной специализации	3 год	3	До 18
		4 год	3	До 18
		5 год	3	До 18
Спортивного совершенствования		1 год	4	До 24
		2 год	4	До 28

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Начало и окончание учебного года зависит от сезонности вида спорта, календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Продолжительность учебного года 42 недели: 36 недель занятий непосредственно в условиях Центра и 6 недель для тренировки в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, лагеря с дневным пребыванием, учебно-тренировочных сборов или активного отдыха.

На этапе спортивного совершенствования учебно-тренировочный процесс проводится по индивидуальным планам, разработанным для каждого спортсмена.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия по технике туризма и спортивному ориентированию, тренировки по общефизической и специальной физической подготовке (ОФП и СФП). К общеразвивающим упражнениям относятся упражнения направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок, совершенствование координационных способностей организма. Занятия по ОФП направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических физических качеств, необходимых в спортивном туризме: специальной выносливости, скоростной выносливости, силовой выносливости, силы, ловкости и быстроты. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

В теоретической части образовательном процессе используются традиционные методы обучения: *словесные* (рассказ, объяснение, беседа, диспут); *наглядные* (демонстрация, показ - плакатов, рисунков, схем, графических изображений, карт,

видеофильмов, приемов работы); *практические* (работа с книгой, справочной литературой, дидактическим материалом, нормативно-правовыми документами, выполнение заданий, упражнений по спортивному ориентированию, скалолазанию, технике туризма).

Занятия проводятся с использованием различных *форм организации учебной деятельности* (групповая, массовая, индивидуальная). Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса детей к обучению. *Рекомендуемые типы занятий:* изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия, контрольно-проверочные занятия, тестирование.

Рекомендуемые формы занятий: учебные занятия в кабинете и учебно-тренировочные занятия на местности, занятия по ОФП и СФП в спортивном зале и на местности. Кроме того используются такие формы, как соревнование, конкурс, игра, лекция, видеозанятие и др.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и педагогов дополнительного образования спортивных секций и объединений по спортивному туризму учреждений дополнительного образования. Различные климатические условия и наличие материальной базы могут служить основанием для корректировки рекомендуемой программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Соотношение объемов тренировочного процесса по предметным областям

Предметные области	%	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап подготовки					ССМ	
		1 год	2 год	Период базовой подготовки		Период спортивной специализации			1 год	2 год
				1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Теория и методика физической культуры и спорта	5%	5	14	18	22	27	34	34	54	54
Общая и специальная физическая подготовка	25%	22	68	90	113	135	169	169	270	270
Вид спорта-спортивный туризм	40%	36	107	144	180	216	270	270	432	432
Специальные навыки	10%	9	27	36	45	54	68	68	108	108
Спортивное и специальное оборудование	10%	9	27	36	45	54	67	67	108	108
Самостоятельная работа	10%	9	27	36	45	54	67	67	108	108
Всего часов на 45 недели	100%	90	270	360	450	540	675	675	1080	1080

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	предметные области	Часовая нагрузка	
		1 г.о.	2 г.о.
1. Теория и методика физической культуры и спорта			
1.1	История возникновения и развития спортивного туризма. Охрана природы.	1	1
1.2	Значение спортивного туризма. Воспитательная роль спортивного туризма.	1	1
1.3	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.	1	2
1.4	Строение и функции организма человека, основы спортивного питания, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	2
1.5	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1	8
		12	14
2. Общая и специальная физическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	16	50
2.2	Специальная физическая подготовка	6	18
		22	68
3. Вид спорта - спортивный туризм			
3.1	Дистанция - пешеходная	20	56
3.2	Дистанция-пешеходная-связка	-	13
3.3	Дистанция - лыжная	10	17
3.4	Дистанция – лыжная - связки	-	8
3.5	Топография и основы ориентирования	2	4
3.6	Контрольные упражнения и соревнования	4	9
		36	107
4.	Специальные навыки	9	27
5	Спортивное и специальное оборудование	9	27
6	Самостоятельная работа	9	27
Всего часов по программе:		90	270

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
 ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ПЕРИОД БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ)

№ п/п	Предметные области	Часовая нагрузка	
		1 г.о.	2 г.о.
1	Теория и методика физической культуры и спорта		
1.1.	Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и в России.	1	1
1.2.	Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.	3	3
1.3.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	2	3
1.4.	Нормативная база по спортивному туризму.	6	7
1.5.	Основы туристской подготовки	6	8
Итого часов:		18	22
2. Общая и специальная физическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	58	64
2.2	Специальная физическая подготовка	32	49
Итого часов:		90	113
3. Вид спорта - спортивный туризм			
3.1	Дистанция - пешеходная	60	65
3.2	Дистанция-пешеходная-связка	15	20
3.3	Дистанция-пешеходная-группа	10	16
3.4	Дистанция - лыжная	20	26
3.5	Дистанция – лыжная - связки	12	15
3.6	Дистанция-лыжная-группа	9	10
3.7	Топография и основы ориентирования	6	8
3.8	Контрольные упражнения и соревнования	12	20
Итого часов:		144	180
4.	Специальные навыки	36	45
5	Спортивное и специальное оборудование	36	45
6	Самостоятельная работа	36	45
Всего часов по программе:		360	450

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ПЕРИОД СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка		
		3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1. Теория и методика физической культуры и спорта				
1.1.	Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и в России.	1	1	1
1.2.	Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	4	4	4
1.3.	Нормативная база по спортивному туризму.	12	19	19
1.4.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях	2	2	2
1.5.	До профессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов	8	8	8
Итого часов:		27	34	34
2. Общая и специальная физическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	68	69	69
2.2	Специальная физическая подготовка	67	100	100
Итого часов:		135	169	169
3. Вид спорта - спортивный туризм				
3.1	Дистанция - пешеходная	73	78	78
3.2	Дистанция-пешеходная-связка	26	34	34
3.3	Дистанция-пешеходная-группа	23	30	30
3.4	Дистанция - лыжная	25	32	32
3.5	Дистанция – лыжная - связки	14	18	18
3.6	Дистанция-лыжная-группа	11	16	16
3.7	Топография и основы ориентирования	11	16	16
3.8	Контрольные упражнения и соревнования	33	46	46
Итого часов:		216	270	270
4.	Специальные навыки	54	68	68
5.	Спортивное и специальное оборудование	54	67	67
6.	Самостоятельная работа	54	67	67
Всего часов по программе:		540	675	675

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

№ п/п	Тема занятия	Часовая нагрузка	
		1 г.о.	2 г.о.
1. Теория и методика физической культуры и спорта			
1.1	Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и России.	2	2
1.2	Медико-санитарная подготовка.	6	6
1.3	Нормативная база по спортивному туризму	32	32
1.4	Основы туристской подготовки	10	10
1.5	До профессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов	4	4
	Итого часов:	54	54
2. Общая и специальная физическая подготовка			
2.1	Общая физическая подготовка	86	86
2.2	Специальная физическая подготовка	184	184
	Итого часов:	270	270
3. Вид спорта - спортивный туризм			
3.1	Дистанция - пешеходная	104	104
3.2	Дистанция-пешеходная-связка	52	52
3.3	Дистанция-пешеходная-группа	44	44
3.4	Дистанция - лыжная	44	44
3.5	Дистанция – лыжная - связки	24	24
3.6	Дистанция-лыжная-группа	20	20
3.7	Топография и основы ориентирования	24	24
3.8	Контрольные упражнения и соревнования	120	120
	Итого часов:	432	432
4	Специальные навыки	108	108
5	Спортивное и специальное оборудование	108	108
6	Самостоятельная работа	108	108
	Итого часов за год	1080	1080

Методическая часть

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие упражнения занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, лыжными гонками, плаванием.

Легкая атлетика позволяет развивать выносливость и скоростно-силовые способности, необходимые для преодоления дистанции за короткое время. Поэтому в тренировочном процессе предусмотрены: бег на длинные дистанции, кроссы по равнинной и пересеченной местности, бег с препятствием.

Лыжные гонки формируют специальные навыки в передвижении по местности на лыжах, что необходимо для прохождения дистанции зимой.

Гимнастика позволяет отрабатывать гибкость и ловкость, необходимые при преодолении природных препятствий при прохождении дистанции, тренирует те мышечные группы, которые принимают косвенное участие в беге (мышцы спины и брюшного пресса, мышцы ног), но играют большую роль при передвижении в усложненных условиях.

Этап начальной подготовки (НП). Двухлетний этап начальной подготовки предусматривает 90 и 270 часов ежегодной учебно-тренировочной работы соответственно. Перевод по годам обучения осуществляется по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке и специальной физической подготовке, выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов по спортивному туризму, при отсутствии медицинских противопоказаний.

За два года занятий обучающимся необходимо овладеть азами знаний, умений по ориентированию на местности, по краеведению, основам туризма, санитарии и личной гигиене туриста-спортсмена, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания, основам здорового образа жизни и закаливания организма, ознакомиться с историей возникновения и развития детско-юношеского туризма в стране и регионе, а также принять участие в соревнованиях по ориентированию и туризму. В первый год создаются условия для активной социальной адаптации обучающихся в объединении, и предполагается формирование коллектива. Значительное внимание уделяется игровым формам проведения занятий.

В течение первого года обучения обучающиеся принимают участие в соревнованиях муниципального уровня по спортивному ориентированию в своих возрастных группах. На втором году обучения обучающиеся осваивают приемы техники туризма и начинают принимать участие в соревнованиях по лыжному, пешеходному туризму на дистанциях 1-2 классов, выполняют нормативы юношеских разрядов по спортивному туризму и ориентированию.

Занятия по ОФП на данном этапе направлены на комплексную тренировку всех групп мышц с обязательным включением кроссовой подготовки. Кроме того, особое внимание уделяется подвижным играм и эстафетам, играм с мячом, играм на внимание, сообразительность и координацию. Именно подвижные игры на этом этапе подготовки являются средством увеличения функциональной и психологической нагрузки, которая позволяет добиться более высокого спортивного результата, используя положительную эмоциональную атмосферу, возникшую при их проведении.

Содержание

1. Теория и методика физической культуры и спорта

1.1. История возникновения и развития спортивного туризма.

1 год обучения (1 час)

1. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Особенности спортивного туризма. Меры по обеспечению сохранения природы в местах проведения тренировок и соревнований.

2 год обучения (1 час)

1. Характеристика современного состояния спортивного туризма. Особенности спортивного туризма.

1.2. Значение спортивного туризма. Воспитательная роль спортивного туризма.

1 год обучения (1 час)

1. Туризм – средство физического развития, оздоровления и закаливания. Роль занятий спортивным туризмом в воспитании патриотизма, коллективизма, волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Понятие о спортивном туризме. Средства туризма: прогулки, экскурсии, походы, путешествия, туристские слеты, соревнования, сборы, экспедиции, их характеристика. Постановка целей и задач на учебный год. Просмотр фото и видеоматериалов о спортивном туризме.

2. 2 год обучения (1 час)

1. Выдающиеся отечественные туристы – спортсмены и их роль в развитии Российского туризма. Постановка целей и задач на учебный год. Традиции туристского коллектива. (1 час)

1.3 Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда и снаряжение.

1 год обучения (1 час)

1. Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесу, на соревнованиях по спортивному туризму. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. (1 час)

2 год обучения (2 часа)

1. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесу, на соревнованиях по спортивному туризму. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности. (1 час)
2. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а так же для участия в соревнованиях. Понятие о личном и специальном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации. (1 час)

1.4. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

1 год обучения (1 час)

1. Режим дня, значение соблюдения режимных моментов в процессе занятий спортом. Понятие о гигиене. Гигиенические основы труда и отдыха. (1 час)

2 год обучения (2 часа)

1. Краткие сведения о строении человеческого организма. (1 час).
2. Значение питания как фактора сохранения здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. (1 час)

1.5. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

1 год обучения (1 час)

1. Основные понятия. Виды соревнований. Цели, задачи соревнований. Классификация соревнований. (1 час)

2 год обучения (8 часов)

1. Виды соревнований. Цели, задачи соревнований. Классификация соревнований. (1 час)
2. Понятие о нормативных правоустанавливающих документах, регламентирующих организацию детско-юношеского туризма в России. (1 час)
3. Знакомство с пунктами Регламента проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». (3 часа)
4. Понятие о разрядных требованиях. Условия выполнения юношеских разрядов, 3 взрослого. (3 часа)

2. Общая и специальная подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

1 год обучения (16 часов)

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

1. Строевые упражнения: построение в шеренгу, расчет, построение в колонну, передвижения строем в колонну по одному, по два, по три.

2. *Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега

3. *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5. Подтягивание на перекладине.

6. *Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

7. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

2 год обучения (50 часов):

Совершенствование выполнения упражнений первого года обучения.

1. Ходьба во всех видах (на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе).

2. Упражнения для укрепления мышц туловища: подъем туловища в положении лежа, подъем туловища в положении лежа на животе, наклоны, подъем ног в положении лежа.

2. *Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках. Бег, бег спиной вперед, бег с взмахом прямых ног вперед, назад и в стороны, бег с изменением направления и скорости.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12лет) и по 40м (с 14 лет), три отрезка по 50-60м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000м. Бег в медленном темпе 5-10 минут.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в длину. Прыжки: в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега

3. *Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. *Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

5. Подтягивание на перекладине.

6. *Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

7. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности.

2.2. Специальная физическая подготовка

1 год обучения (6 часов)

1. Упражнения на развитие силы: подскоки, многоскоки, наскоки на гимнастическую скамейку, приседания, бег в гору (5-20 метров), сгибание и разгибание рук в упоре лежа и из положения в висе.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 30 метров из разных исходных положений.

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (2-3 км.), лыжные кроссы (до 3 км.), бег по лестнице.

4. Упражнения на развитие гибкости: маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, пружинистые наклоны в разные стороны, «мост» из положения лежа и из положения стоя наклоном назад

5. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения.

2 год обучения (18 часов)

1. Упражнения на развитие силы: совершенствование выполнения упражнений первого года.

2. Упражнения на развитие быстроты: совершенствование выполнения упражнений первого года. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением направления по зрительному сигналу. Бег на лыжах с учетом времени (500 – 1000 метров.).

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (3-4 км.), лыжные кроссы (до 5 км.), бег по лестнице. Чередования бега на лыжах с максимальной и умеренной скоростью

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений первого года.

3. Вид спорта - спортивный туризм

3.1. Дистанция – пешеходная

1 год обучения (20 часов)

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- навесная переправа;
- скальное лазание.

2 год обучения (56 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанциях в командного первенстве 1-2 классов:

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- спортивный спуск с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- навесная переправа;
- скальное лазание.

3.2. Дистанция – пешеходная – связка

2 год обучения (13 часов)

Организация работы связки на технических этапах дистанций 1-го и 2-го классов. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник);
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- навесная переправа;
- скальное лазание.

3.3. Дистанция – лыжная

1 год обучения (10 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на лыжных дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- переправа по тонкому льду (судейские перила, самостраховка)
- Переправа по бревну (судейские перила, самостраховка);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка)
- Навесная переправа
- траверс

2 год обучения (17 часов)

Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на лыжных дистанциях в личном первенстве 1-2 классов:

- переправа по тонкому льду (судейские перила, самостраховка)
- Переправа по бревну (судейские перила, самостраховка);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка)
- Навесная переправа
- Траверс

3.4. Дистанция – лыжная – связки

2 год обучения (8 часов)

Организация работы связки на технических этапах лыжных дистанций 1-го и 2-го классов. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по бревну;
- переправа по параллельным перилам;
- навесная переправа

3.5. Топография и основы ориентирования.

1 год обучения (2 часа)

1. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Основы безопасности. Контрольное время на тренировках. Обеспечение безопасности участников (аварийный азимут, ограничивающие ориентиры, умение выходить из леса при потере ориентировки). (1 час)
2. Топографические карты и их особенности, отличие от спортивных карт. Спортивная карта, цвета карты, масштаб карты. Условные знаки. Виды условных знаков. (1 час)

2 год обучения (4 часа)

1. Понятие о технике спортивного ориентирования. Значение техники для достижения высоких спортивных результатов. Спортивный компас. Устройство спортивного компаса (1 часа)
2. Ориентирование карты по компасу. Приемы пользования спортивным компасом. (1час)
3. Техничко-вспомогательные действия. Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Контрольная карточка и легенды КП (1 час)
4. Взаимосвязь техники и тактики в обучении ориентировщиков. Последовательность действий ориентировщиков при прохождении дистанции. Типичные технические ошибки начинающих ориентировщиков. Взаимосвязь скорости передвижения и тактико-технических действий. Действия спортсмена при потере ориентировки и при встрече с соперником. (1 час)

3.6. Контрольные упражнения и соревнования

1 год обучения (4 часа)

Сдача контрольно - переводных нормативов (см. систему контроля и зачетные требования) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в течение учебного года в учережденческих и городских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции)

2 год обучения (9 часов)

Сдача контрольно - переводных нормативов (см. систему контроля и зачетные требования) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в течение учебного года в учережденческих и городских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Специальные навыки

1 год обучения (9 часов)

1. Планирование спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. (1 час).
2. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. Перспективное, текущее и оперативное планирование (1 час).
3. Анализ выполнения технических приемов участником. Ошибки выполнения технических приемов и их причины (1 час).
4. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (1 час).
5. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов (1 час).
6. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности (1 часа).
7. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях (1 час).
8. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности (1 час).
9. Диагностика физического развития спортсменов по антропометрическим данным. (1 час)

2 год обучения (27 часов)

1. Планирование спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. (1 час).

2. Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника. (1 час).
3. Ведение дневника тренировок спортсмена. (4 часа).
4. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой. (2 часа)
5. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (2 часа).
6. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (1 час).
7. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (2 часа).
8. Психологический климат в связке по спортивному туризму (2 часа)
9. Межличностные взаимоотношения в связке и их регулирование (2 часа).
10. Роль капитана связки, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях (2 часа).
11. Типы темперамента человека и их характеристика (1 час).
12. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов. (1 час).
13. Характер и его формирование средствами физической культуры, спорта и, в частности, способами спортивного туризма и ориентирования. (1 час).
14. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. (1 час)
15. Массаж, общие понятия. Основные виды массажа. Гигиенические основы массажа (1 час).
16. Виды спортивного массажа и некоторые его особенности. (1 час).
17. Приемы, техника и методы спортивного массажа. Основные принципы выполнения приемов массажа в условиях соревнований (1 час).
18. Диагностика физического развития спортсменов по антропометрическим данным. (1 час)

5. Спортивное и специальное оборудование

1 год обучения (9 часов)

1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (1 час).
2. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации (1 час).
3. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения (1 час).
4. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента. (1 час)
5. Личное снаряжение для одно-трехдневного похода. Требования к нему (1 час).
6. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (1 час).
7. Условия применения каждого элемента личного снаряжения. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению (1 час).
8. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 1 класса (1 час).
10. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанции 2 класса (1 час).

2 год обучения (27 часов)

1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (1 час)
2. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации (2 часа).
3. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования (2 часа).

4. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования (2 часа).
5. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма. (2 часа).
6. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения (4 часа).
7. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. (2 часа)
8. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению (4 часа)
9. Подбор группового снаряжения для дистанций 1 класса (4 часа).
10. Подбор группового снаряжения для дистанций 2 класса (4 часа).

6. Самостоятельная работа

1 и 2 года обучения (9 часов, 27 часов)

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимся дневника самоконтроля, ауди- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и др.)

Тренировочный этап. Пятилетний этап. Предусматривает 360 часов учебно-тренировочной работы на 1 году обучения, 450 часов на 2 году обучения, 540 часов на третьем году обучения, 675 часов учебно-тренировочной работы на 4 году обучения и 675 часов на 5 году обучения. Группы на данном этапе формируются из обучающихся, прошедших этап начальной подготовки, выполнивших нормативы по общефизической, специальной физической подготовке, нормативов на присвоение спортивных разрядов по спортивному туризму. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной физической подготовке, итогов выступлений на краевых, зональных соревнованиях, при отсутствии медицинских противопоказаний и выполнения нормативов на присвоение спортивных разрядов.

За период обучения учащимся необходимо в совершенстве овладеть основами стандартных знаний, умений и навыков по спортивному ориентированию, спортивному туризму, основам медицинской подготовки, обеспечению безопасности, организации туристского быта в полевых условиях и самообслуживания. Обучающиеся изучают некоторые нормативные документы, регламентирующие деятельность избранного вида спорта. Часть учебного времени отводится на изучение особенностей применения восстановительных средств на различных этапах годичного тренировочного цикла.

На данном этапе обучающиеся принимают участие в соревнованиях по спортивному туризму муниципального и регионального уровня на дистанциях 2-3 классов по лыжному, пешеходному туризму; спортивному ориентированию в своих возрастных группах.

Интерес к туризму, занятия на практике позволяют обучающемуся осознать у себя предрасположенность к определенной сфере деятельности: подростки превращаются в активных помощников руководителя, выполняя обязанности в группе по интересам.

Тренировочный этап (период базовой подготовки)

1. Теория и методика физической культуры и спорта

1.1. Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и в России.

1 год обучения (1 час)

1. Центры, подростковые клубы, секции спортивно-туристской работы Красноярского края. Ведущие специалисты в области детско-юношеского туризма в стране и крае (1 час).

2 год обучения (1 час)

1. Прикладное значение туризма. Особенности спортивного туризма (дисциплина - дистанции) как вида спорта (1 час).

1.2. Травматизм на занятиях спортивным туризмом. Основы медицинских знаний.

1 год обучения (3 часа)

1. Общая и гигиеническая характеристика тренировок. (1 час)

2. Процедуры закаливания воздухом, водой, солнцем. (1 час)

3. Сущность закаливания, его значение для повышения сопротивляемости организма к заболеваниям и повышения работоспособности. (1 час)

2 год обучения (3 часа)

1. Травматизм на занятиях физической культурой, спортом и туризмом (1 час).

2. Заболевания в условиях соревнований, походов и выездных учебно-тренировочных сборов (1 час).

3. Профилактика травматизма и заболеваний (1 час).

1.3. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

1 год обучения (2 часа)

1. Врачебный контроль и самоконтроль, их значение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Строение организма человека (органы и системы). (2 часа)

2 год обучения (3 часа)

1. Костно-связочный аппарат. (1 час)

2. Мышцы, их строение и взаимодействие. (1 час)

3. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система, сердце, сосуды. (1 час)

1.4. Нормативная база по спортивному туризму.

1 год обучения (6 часов)

1. Характеристика дистанций 2-го класса. (2 часа)

2. Изучение пунктов Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): основные понятия, цели, задачи и характер соревнований (2 часа).

3. Изучение пунктов Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): классификация соревнований (2 часа).

2 год обучения (7 часов)

1. Характеристика дистанций 3-го класса (2 часа).

2. Изучение Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): место соревнований, дистанция соревнований, электронная система отметки. (3 часа).

3. Разрядные требования: условия выполнения массовых разрядов по спортивному туризму (2 часа).

1.5 Основы туристской подготовки

1 год обучения (6 часов)

1. Общие требования к снаряжению – надежность, компактность, малый вес, герметичность (для отдельных видов) (1 час).

2. Личное и групповое специальное снаряжение для организации полевого лагеря в зимнее и летнее время года. (1 час)

3. Подбор личного снаряжения. Одежда и обувь для летнего и зимнего сезона (1 час).

4. Отработка навыков укладки рюкзака. Комплектация и упаковка личного и группового снаряжения и оборудования (1 час).

6. Особенности упаковки вещей и продуктов. (1 час).

7. Организация туристского быта. (1 час).

2 год обучения (8 часов)

1. Требования к месту бивака: жизнеобеспечение, безопасность, комфортность. Организация бивака, полевого лагеря. Выбор места. (2 часа).

2. Заготовка дров. Правила работы с пилой, топором, ножами. (1 час).

3. Типы костров, правила разведения. (1 час).

4. Правила установка палатки в различных условиях. (2 часа).

5. Уборка места лагеря. (1 час).

6. Гигиена в условиях полевого лагеря. (1 час).

2. Общая и специальная физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

1 год обучения (58 часов)

Используются все упражнения этапа начальной подготовки 1 и 2 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий (требующие координацию движений).

2. Эстафетный бег на дистанции 30, 60 и 100 метров из разных исходных положений.

3. Бег по пересеченной местности с преодолением различных естественных и искусственных препятствий.

4. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

2 год обучения (64 часа)

Используются все упражнения этапов начальной подготовки и тренировочного этапа (ПЕРИОД БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ) 1 года обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с мячом.

2. Ходьба по качающемуся бревну.

3. Интервальный и переменный бег.

4. Прыжки в длину с разбега.

2.2. Специальная физическая подготовка

1 год обучения (32 часа)

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: упражнения 1-3 годов обучения в комплексе (силовая тренировка) упражнения выполняется в быстром темпе 20-30 секунд, интервал отдыха 60-90 секунд.

2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции на 100 и 200 метров

3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице.

4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения малого веса.

2 год обучения (49 часов)

Используются все упражнения предыдущих обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте (от пола, от стены, от скамейки, от стола и др.), прыжки и многоскоки с утяжелением.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 30 и 60 метров с утяжелением.
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (4-6 км.), лыжные кроссы (до 8 км.), бег прыжками по лестнице, бег в гору.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения среднего веса.

3. Вид спорта – спортивный туризм.

3.1. Дистанция – пешеходная

1 год обучения (60 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса:

- движение по бревну через реку и овраг с самостраховкой;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- подъем и спуск с самостраховкой;
- Маятник;
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- навесная переправа;
- скальное лазание.

2 год обучения (65 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 3 класса.

- движение по бревну через реку и овраг с самостраховкой;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- подъем и спуск с самостраховкой;
- Маятник;
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);
- навесная переправа;
- спуск по наклонной навесной переправе;
- скальное лазание.

3.2. Дистанция – пешеходная - связка

1 год обучения (15 часов)

Организация работы связки на технических этапах дистанций 2-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (судейские перила, самостраховка,

сопровождение);

- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- Маятник (перила судейские, самостраховка);
- Переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- навесная переправа (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

2 год обучения (20 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (перила судейские, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

3.3. Дистанция – пешеходная - группа

1 год обучения (10 часов)

Организация работы группы на технических этапах дистанций 2-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- траверс (перила судейские, самостраховка);
- подъем, спуск (перила судейские, самостраховка);
- Маятник (перила судейские, самостраховка);
- Переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- навесная переправа (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

2 год обучения (16 час)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 3-го класса.

Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- траверс (перила судейские, самостраховка);
- подъем, спуск (перила судейские, самостраховка);
- Маятник (перила судейские, самостраховка);
- Переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- навесная переправа (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

3.4. Дистанция лыжная

1 год обучения (20 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на лыжных дистанциях 2 класса:

- переправа по тонкому льду (судейские перила, самостраховка)
- Переправа по бревну (судейские перила, самостраховка);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка)
- Навесная переправа

2 год обучения (26 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 3 класса.

- переправа по тонкому льду;
- Переправа по бревну;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам;
- Навесная переправа
- Спуск по наклонной навесной переправе.

3.5. Дистанция – лыжная - связка

1 год обучения (12 часов)

Организация работы связки на технических этапах дистанций 2-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (судейские перила, самостраховка, сопровождение)
- Переправа по бревну (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение)
- Навесная переправа (судейские перила, самостраховка, сопровождение)

2 год обучения (15 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Освоение элементов технических приемов на дистанции 3 класса.

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (перила судейские, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение)
- Спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение).

3.6. Дистанция – лыжная – группа

1 год обучения (9 часов)

Организация работы группы на технических этапах дистанций 2-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (судейские перила, самостраховка, сопровождение)
- Переправа по бревну (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение)
- Навесная переправа (судейские перила, самостраховка, сопровождение)

2 год обучения (10 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

Освоение элементов технических приемов на дистанции 3 класса.

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (перила судейские, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение)
- Спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение).

3.7. Топография и основы ориентирования

1 год обучения (6 часов)

1. Тактика при выборе пути движения. Подход и уход с контрольного пункта. Раскладка сил на дистанции. (1 час)
2. Правила соревнований. Виды соревнований по спортивному ориентированию. Права и обязанности участников. Возрастные группы. Контрольное время. Техническая информация о дистанции. (1 час)

3. Приемы и способы ориентирования. Держание карты и компаса. Снятие азимута. (1 час)
4. Классификация условных знаков: линейные, площадные, точечные, тормозные, опорные. Ориентирование вдоль линейных ориентиров. (1 час)
5. Чтение объектов с линейных ориентиров. (1 час)
6. Выбор варианта движения между КП. Ориентирование на коротких этапах с тормозными ориентирами. Местность, ее квалификация, изображение рельефа при помощи горизонталей (1 час)

2 год обучения (8 часов)

1. Ориентирование с использованием крупных форм рельефа. (1 час)
2. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. (1 час)
3. Путь через точечные ориентиры. (1 час)
4. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. (1 час)
5. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). (1 час)
6. Тактические действия после получения карты и до момента старта. (1 час)
7. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). (1 час)
8. Влияние рельефа на скорость бега. Выбор варианта, учет проходимости при выборе варианта. Оценка вариантов. (1 час)

3.8. Контрольные упражнения и соревнования

1 и 2 года обучения (12 и 20 часов)

Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в течение учебного года в городских, краевых и региональных соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и соревнованиях по спортивному ориентированию.

4. Специальные навыки

1 год обучения (36 часов)

1. Планирование спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. (2 часа).
2. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. (2 часа).
3. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (2 часа)
4. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (2 часа).
5. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (2 часа).
6. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. (2 часа).
7. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (2 часа).
8. Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. (2 часа)

9. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности (рациональное построение тренировочного процесса, рациональное питание, психологические средства) (2 часов).
10. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям (2 часа).
11. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности (2 часа).
12. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях (2 часа).
13. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях (2 часа).
14. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей (2 часа).
15. Методы и средства восстановления спортивной работоспособности. (2 часа)
16. Углубленное медицинское обследование (6 часов)

Осуществляется в начале учебного года врачом – педиатром в поликлиническом отделении по месту жительства и перед участие в соревнованиях для получения мед. допуска

2 год обучения (45 часов)

1. Планирование спортивной тренировки. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. (3 часа).
2. Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивном туризме. (3 часа).
3. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (4 часа)
4. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (3 часа).
5. Особенности соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов. (3 часа).
6. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. (3 часа).
7. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (3 часа).
8. Рациональное построение тренировочного процесса (3 часа)
9. Рациональное питание (3 часа)
10. Гигиенические средства восстановления (водные процедура, закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна) (3 часа)
11. Физиотерапевтические средства восстановления (душ: теплый, прохладный, контрастный, ванны, бани/сауны, УФО, массаж) (10 часов)
12. Психологические средства восстановления (1 час)
13. Углубленное медицинское обследование (6 часов)

Осуществляется в начале учебного года врачом – педиатром в поликлиническом отделении по месту жительства и перед участие в соревнованиях для получения мед. допуска

5. Спортивное и специальное оборудование

1 год обучения (36 часов)

1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (3 часа).
2. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации (3 часа).
3. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в летний период): компас, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения (3 часа).

4. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента. (3 часа)
5. Личное снаряжение для многодневного похода. Требования к нему (3 часа).
6. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования (3 часа).
7. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования (3 часа)
8. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий на местности в зимнее время года. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (3 часа).
9. Условия применения каждого элемента личного снаряжения (4 часа).
10. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению (4 часа).
11. Подбор личного снаряжения для прохождения дистанций 2 класса (4 часа).

2 год обучения (45 часов)

1. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий в зале и на местности, а также для участия в соревнованиях. Требования к подбору, хранению, уходу за личными вещами (3 часа)
2. Понятие о личном снаряжении для занятий техникой туризма. Требования к снаряжению и правила его эксплуатации (4 часа).
3. Понятие о групповом походном снаряжении. Условия хранения, использования (3 часа).
4. Понятие о групповом специальном снаряжении. Условия хранения, использования (4 часа).
5. Специальное снаряжение для занятий техникой туризма. Значение каждого элемента. (3 часа)
6. Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и сборов по технике лыжного туризма. (4 часа).
7. Снаряжение для занятий спортивным ориентированием (в зимний период): компас, планшет, одежда, обувь. Правила их эксплуатации и хранения (4 часа).
8. Лыжи, лыжные ботинки, палки, требования к ним. (4 часа)
9. Уход за снаряжением для лыжного туризма. Требования к чистке, хранению (4 часа)
10. Подбор группового снаряжения для дистанций 2 класса (4 часа).
11. Подбор группового снаряжения для дистанций 3 класса (4 часа).
12. Ремонт снаряжения. Требования к чистке, стирке, хранению (4 часа).

6. Самостоятельная работа

1 и 2 года обучения (36 и 45 часов)

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимся дневника самоконтроля, ауди- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и др.)

Тренировочный этап (период спортивной специализации)

1. Теория и методика физической культуры и спорта

1.1. Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и в России.

3 год обучения (1 час)

1. Выдающиеся российские юные спортсмены и спортсмены Красноярского края, внесшие большой вклад в развитие детско-юношеского туризма (1 час).

4 год обучения (1 час)

1. Туристские возможности родного края, характеристика районов проведения соревнований, особенности (1 час).

5 год обучения (1 час)

1. Центры и клубы детско-юношеской спортивно-туристской работы в России. Характеристика географических районов проведения соревнований по спортивному туризму. Особенности различных полигонов (1 час).

1.2. Строение и функции организма человека, питание, режим, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

3 год обучения (4 часа)

1. Дыхание, органы пищеварения. (1 час)

2. Нервная система. (1 час)

3. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, повышение работоспособности. (1 час).

4. Тренированность и ее физиологические показатели. (1 час).

4 год обучения (4 часа)

1. Понятие о спортивной форме, переутомлении и перенапряжении организма. (2 часа).

2. Предстартовая разминка в соревновательной деятельности, ее значение и содержание. (2 часа).

5 год обучения (4 часа)

1. Самоконтроль. Методика ежедневного самоконтроля. (2 часа).

2. Методы восстановления работоспособности организма. (2 часа).

1.3. Нормативная база по спортивному туризму.

3 год обучения (14 часов)

1. Изучение пунктов Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): заявки на участие в соревнованиях, участники соревнований (3 часа).

2. Изучение пунктов Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): заявления и протесты (2 часа).

3. Изучение пунктов Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): совещание представителей и показ дистанций (3 часа)

4. Изучение пунктов Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): Форма одежды и требования к снаряжению, Контрольное время (2 часа)

5. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): Жеребьевка, Порядок старта, финиша и хронометраж, Основные принципы определения результатов (4 часа часа).

4 год обучения (18 часов)

1. Изучение пунктов Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): Обеспечение безопасности, Охрана природы, памятников истории и культуры, Система оценок прохождения дистанции (4 часа).

2. Изучение пунктов раздела № 2 «Организация соревнований» Правил соревнований по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции): Инспекторский состав и комиссия по допуску (4 часа).

3. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел 1 – общие понятия (5 часов).

4. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел 2 – снаряжение. (5 часов).

5 год обучения (18 часов)

1. Характеристика дистанций 3-го класса (4 часа).

2. Характеристика дистанций 4-го класса (4 часа).

3. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел 3 – классификация дистанции. (4 часа)
4. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел 4 – определение результатов. (2 часа)
5. Разрядные требования: условия выполнения взрослых разрядов по спортивному туризму (2 часа)
6. Разрядные требования: условия выполнения разрядов Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму и Мастер спорта по спортивному туризму (2 часа).

1.4. Правила поведения и техники безопасности на занятиях и соревнованиях.

3,4,5 года обучения (2 часа)

1. Соблюдение правил поведения – основа безопасности. Правила поведения и соблюдение техники безопасности на занятиях в учебном классе, в спортивном зале, на спортивной площадке, в лесу, на соревнованиях по спортивному туризму. Соблюдение правил дорожного движения; поведения при переездах группы на транспорте; пожарной безопасности. Требования техники безопасности при работе с личным и групповым снаряжением. (2 часа)

1.5. До профессиональная и профессиональная подготовка туристов-спортсменов

3 год обучения (8 часов)

1. Профессии сферы физкультуры, спорта и туризма. (1 час).
2. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям и навыкам специалистов сферы туризма, экскурсионного дела, спорта, педагогики. (2 часа).
3. Учебные заведения спортивного туризма в России. (2 часа).
4. Требования, предъявляемые к личностным качествам и профессиональным знаниям, умениям абитуриентов, поступающих в ВУЗы и учебные заведения сферы туризма, путешествий и экскурсий и других отраслей, связанных с экстремальными и полевыми условиями трудовой деятельности. (3 часа).

4 год обучения (8 часов)

1. Основы профессиональной подготовки воспитанников учреждений дополнительного образования для получения специальностей и профессий. (2 часа).
2. Формирование команды и разработка плана подготовки к участию в соревнованиях и слетах по спортивному туризму и спортивному ориентированию. (3 часа).
3. Подготовка специалистов для профессиональной деятельности в сфере физической культуры, спорта и туризма. (3 часа).

5 год обучения (8 часов)

1. Поисково-спасательные службы. Цели и задачи поисково-спасательных служб. (2 часа).
2. До профессиональная подготовка для получения специальностей и профессии в процессе дополнительного образования туристского профиля. (3 часа).
3. Юный спортивный судья. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма (3 часа)

2. Общая и специальная физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

3год обучения (77 часов)

Используются все упражнения этапов начальной подготовки и тренировочного этапа (ПЕРИОД БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ) с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Подвижные игры с элементами спортивных игр.
2. Подвижные игры на внимание, сообразительность и координацию.
3. Упражнения на скальной стенке (подтягивание на зацепах, длительный вис).
4. Эстафеты с организацией переноса предметов (рюкзаков, партнеров по команде и др.)

4 год обучения (70 часов)

Используются все общеразвивающие упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки

5 год обучения (70 часов)

Используются все общеразвивающие упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

2.2. Специальная физическая подготовка

3 год обучения (76 часа)

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

1. Упражнения на развитие силы: бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стопой и небольшим продвижением вперед.
2. Упражнения на развитие быстроты: повторное пробегание дистанции 100 и 200 метров с утяжелением (рюкзачки за спиной весом 2-4 кг.).
3. Упражнения на развитие общей выносливости: равномерный длительный бег (6-8 км.), лыжные кроссы (до 10 км.), бег чередованием с прыжками по лестнице.
4. Упражнения на развитие гибкости: совершенствование выполнения упражнений 1-2 годов обучения с использованием отягощения предельного веса.

4 год обучения (100 часов)

Используются все упражнения предыдущих годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

В основе подготовке на данном этапе должна присутствовать соревновательная деятельность (организация тренировок в соревновательном режиме). Кроме того тренировочный процесс лучше организовывать на местности разного характера, как бы приближать спортсменов-туристов к соревновательной обстановке.

5 год обучения (123 часов)

Используются все упражнения тренировочного этапа всех годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

На данном этапе следует обратить внимание на разнообразие тренировок: по построению тренировочного процесса, по содержанию и вариативности предлагаемой нагрузки, по формам и методам тренировки, а так же по месту (спортивный зал, стадион, местность различного характера и т.д.).

3. Вид спорта – спортивный туризм

3.1. Дистанция – пешеходная

3 год обучения (75 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 3 класса.

- движение по бревну через реку и овраг с самостраховкой;
- траверс по перилам;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- подъем и спуск с самостраховкой;
- Маятник;
- движение по веревке с перилами (параллельные перила);

- навесная переправа;
- спуск по наклонной навесной переправе;
- скальное лазание.

4 год обучения (78 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и дистанции 3 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 4 класса.

- Переправа по бревну. (Организация перил, самостраховка);
- движение по параллельным перилам(восстановление перил, самостраховка);
- навесная переправа (восстановление перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (восстановление перил, самостраховка)
- Подъем по наклонной навесной переправе;
- Маятник;
- Подъем;
- Спуск (организация перил, самостраховка);
- Траверс;
- скальное лазание.

5 год обучения (80 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и дистанции 3 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 4 класса.

- Переправа по бревну. (Организация перил, самостраховка);
- движение по параллельным перилам(восстановление перил, самостраховка);
- навесная переправа (восстановление перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (восстановление перил, самостраховка)
- Подъем по наклонной навесной переправе;
- Маятник;
- Подъем;
- Спуск (организация перил, самостраховка);
- Траверс;
- скальное лазание.

3.2 Дистанция – пешеходная – связка

3 год обучения (28 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (перила судейские, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка)

- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

4 год обучения (33 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 3 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 4-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- подъем по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка, верхняя командная страховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

5 год обучения (36 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 3 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 4-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- подъем по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка, верхняя командная страховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

3.3. Дистанция – пешеходная – группа

3 год обучения (25 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил,

самостраховка, сопровождение);

- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (перила судейские, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

4 год обучения (30 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 3 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 4-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- подъем по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка, верхняя командная страховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

5 год обучения (34 часа)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 3 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 4-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- подъем по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка, верхняя командная страховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

3.4. Дистанция лыжная

3 год обучения (27 час)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 3 класса.

- переправа по тонкому льду;
- Переправа по бревну;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам;
- Навесная переправа
- Спуск по наклонной навесной переправе.

4 год обучения (32 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и дистанции 3 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 4 класса.

- переправа по тонкому льду;
- Переправа по бревну;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам;
- Навесная переправа
- Спуск по наклонной навесной переправе
- Подъем по наклонной навесной переправе.

5 год обучения (35 часа)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и дистанции 3 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 4 класса.

- переправа по тонкому льду;
- Переправа по бревну;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам;
- Навесная переправа
- Спуск по наклонной навесной переправе
- Подъем по наклонной навесной переправе.

3.5. Дистанция – лыжная - связки

3 год обучения (16 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (перила судейские, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение).

4 год обучения (18 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 3 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 4-го класса.

Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение).

5 год обучения (18 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 3 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 4-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение).

3.6. Дистанция - лыжная – группа

3 год обучения (13 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 2 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 3-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (перила судейские, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение).

4 год обучения (15 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 3 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 4-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);

- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение).

5 год обучения (16 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 3 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 4-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем по наклонной навесной переправе (судейские перила, самостраховка, сопровождение).

3.7. Топография и основы ориентирования

3 год обучения (13 часов)

1. Наиболее распространенные ошибки при выборе пути движения между КП. Сбивающие факторы, воздействующие на ориентировщика во время преодоления соревновательной дистанции (1 час)
2. Взаимодействие с соперником на дистанции. Раскладка сил на дистанции спортивного ориентирования. (1 час)
3. Особенности тактики в эстафетном ориентировании и при групповом старте. (1 час)
4. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. (1 час).
5. Особенности прохождения дистанций по спортивному ориентированию на соревнованиях по спортивному туризму:
 - соревнования по выбору; (1 час).
 - соревнования на маркированной трассе; (1 час).
 - соревнования в заданном направлении; (1 час).
 - комбинированные дистанции. (1 час).
6. Упражнения по обучению технике и тактике ориентирования. Чтение карты с одновременным слежением за местностью, контроль расстояния, контроль направления. Техника взятия грубого и точного азимута. (1 час)
7. Чтение карты на различных скоростях движения. Детальное чтение рельефа на соревновательной скорости. (1 час)
8. Путь через точечные ориентиры. Использование технических приемов в соответствии с конкретной соревновательной ситуацией. (1 час)
9. Сложные контрольные пункты (длинные перегоны между КП и большое расстояние от привязки до контрольного пункта). Поиск и взятие КП по азимуту, от привязок, по рельефу и ситуации, по азимуту и расстоянию, без компаса. (1 час)

10. Выбор пути движения между КП (выбор генерального направления, конкретизация генерального направления в «нитку» пробегания, возможные изменения генерального направления). (1 час)

4 и 5 года обучения (16 часов)

Отработка технических приемов ориентирования на около соревновательных и соревновательных скоростях.

3.8. Контрольные упражнения и соревнования

3, 4 и 5 года обучения (35,46,65 часов)

Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Участие в течение года в, городских, краевых, региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию.

4. Специальные навыки

3 год обучения (58 часа)

1. Основы туристской подготовки. Распределение обязанностей. Должности в группе постоянные и временные. (1 час).
 2. Места для приготовления пищи. Организация питания в полевых условиях, набор продуктов, приготовление пищи на костре. (2 часа).
 3. Ремонт снаряжения и оборудования полевого лагеря (1 час).
 4. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (2 часа)
 5. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (2 часа).
 6. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. (3 часа).
 7. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (3 часа).
 7. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям (2 часа).
 8. Приемы регуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности (2 часа).
 9. Приемы саморегуляции психических состояний в условиях соревновательной деятельности. (3 часа).
 10. Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях (3 часа).
 11. Формирование навыков по саморасслаблению и снятию нервного напряжения после выступления на соревнованиях (3 часа).
 12. Формирование уверенности спортсмена в реализации своих возможностей (3 часа).
 13. Круглогодичная тренировка. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, содержание и задачи. (3 часа).
 13. Рациональное построение тренировочного процесса (2 часа)
 14. Рациональное питание (4 часа)
 15. Гигиенические средства восстановления (водные процедура, закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна) (4 часа)
 16. Физиотерапевтические средства восстановления (душ: теплый, прохладный, контрастный, ванны, бани/сауны, УФО, массаж). (4 часа)
 17. Углублённое медицинское обследование (4 часа)
- Постановка на учет во врачебно-физкультурный диспансер. Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.
18. Инструкторская и судейская практика (7 часов)
- Планирование тренировочных дистанций по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Планирование и расчет необходимого снаряжения на различные технические этапы

дистанций. Оборудование тренировочных полигонов для проведения учебно-тренировочных забегов на пешеходных и лыжных дистанциях.

4 год обучения (67 часов)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (2 часа)
2. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (3 часа)
3. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. (3 часа).
4. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (3 часа).
5. Психологический климат в команде по спортивному туризму (2 часа).
6. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование (3 часа).
7. Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях (2 часа).
8. Типы темперамента человека и их характеристика (2 часа).
9. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов. (2 часа).
10. Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника. (2 часа).
11. Ведение дневника тренировок спортсмена. (6 часов).
12. Рациональное построение тренировочного процесса (3 часа)
13. Рациональное питание (4 часа)
14. Гигиенические средства восстановления (водные процедура, закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна) (4 часа)
15. Физиотерапевтические средства восстановления (душ: теплый, прохладный, контрастный, ванны, бани/сауны, УФО, массаж). (6 часов)
16. Психологические средства восстановления (2 часа)
17. Постановка на учет во врачебно-физкультурный диспансер. Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. (4 часа)
18. Планирование тренировочных дистанций по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Планирование и расчет необходимого снаряжения на различные технические этапы дистанций. Оборудование тренировочных полигонов для проведения учебно-тренировочных забегов на пешеходных и лыжных дистанциях. (6 часов)
19. Инструкторская и судейская практика (8 часов)

5 год обучения (75 часа)

1. Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. (2 часа)
2. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. (3 часа)
3. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. (3 часа).
4. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов. (3 часа).
5. Психологический климат в команде по спортивному туризму (3 часа).
6. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование (3 часа).
7. Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях (3 часа).
8. Типы темперамента человека и их характеристика (3 часа).
9. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов. (2 часа).
10. Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника. (2 часа).
11. Ведение дневника тренировок спортсмена. (9 часов).
12. Рациональное построение тренировочного процесса (3 часа)
13. Рациональное питание (4 часа)
14. Гигиенические средства восстановления (водные процедура, закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна) (4 часа)

15. Физиотерапевтические средства восстановления (душ: теплый, прохладный, контрастный, ванны, бани/сауны, УФО, массаж). (6 часов)

16. Психологические средства восстановления (2 часа)

17. Постановка на учет во врачебно-физкультурный диспансер. Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера. (4 часа)

18. Планирование тренировочных дистанций по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Планирование и расчет необходимого снаряжения на различные технические этапы дистанций. Оборудование тренировочных полигонов для проведения учебно-тренировочных забегов на пешеходных и лыжных дистанциях. (6 часов)

19. Инструкторская и судейская практика (10 часов)

5. Спортивное и специальное оборудование

3-ий год обучения (58 часа)

Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для многодневных учебно-тренировочных сборов. Походное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения. Правила эксплуатации личного и группового снаряжения. Приемы использования специального снаряжения. Маркировка веревок. Формирование ремонтного набора. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях в дисциплинах пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа, лыжная. Распределение снаряжения между участниками, изготовление усов самостраховки.

4,5 года обучения (67,75 часов)

Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для многодневных учебно-тренировочных сборов. Походное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения. Правила эксплуатации личного и группового снаряжения. Приемы использования специального снаряжения. Маркировка веревок. Формирование ремонтного набора. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях в дисциплинах пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа, лыжная. Распределение снаряжения между участниками, изготовление усов самостраховки.

6. Самостоятельная работа

1, 2 и 3 года обучения (58, 67 и 75 часов)

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимся дневника самоконтроля, ауди- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и др.)

Этап спортивного совершенствования мастерства (ССМ) – первый и второй года обучения - предусматривают 990 и 1125 часов работы в течение учебного года соответственно. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей (ОФП, СФП), выполнения индивидуальных планов подготовки, успешных выступлений на региональных, всероссийских соревнованиях.

На данном этапе предполагается интенсивная учебно-тренировочная деятельность, совершенствование знаний, навыков и умений, полученных на учебно-тренировочном этапе подготовки; увеличение объемов учебно-тренировочных нагрузок с учетом индивидуальных особенностей воспитанников; овладение тактико-техническими приемами прохождения отдельных этапов, естественных и искусственных препятствий, дистанций, контрольных пунктов.

На данном этапе решаются вопросы профессионального самоопределения, в решении которых большую роль играет увлечение спортивным туризмом. Кроме того,

обучающимися ведется активная общественно-полезная деятельность: оказание помощи тренерам и педагогам в планировании тренировочных дистанций, расчете и подготовке снаряжения для организации учебно-тренировочного процесса.

1. Теория и методика физической культуры и спорта.

1.1 Краткий обзор состояния и развития спортивного туризма в своем регионе и России.

1 год обучения (2 часа)

1. Роль государства и органов образования в развитии детско-юношеского туризма.
2. Традиции своего коллектива (секции, студии, клуба и т.д.). Перспективы развития спортивного туризма в стране и крае

2 год обучения (2 часа)

1. Краткий исторический обзор развития спортивного туризма как вида спорта в России и крае. Ведущие специалисты в области спортивного туризма в стране и крае. Выдающиеся спортсмены, внесшие большой вклад в развитие спортивного туризма.

1.2. Медико - санитарная подготовка

1,2 года обучения (6 часов)

1. Комплектование медицинской аптечки (1 час).
2. Перечень и назначение лекарственных препаратов имеющихся в аптечке (1 час).
3. Индивидуальная аптечка спортсмена-туриста (1 час).
4. Первая доврачебная помощь при острых состояниях и несчастных случаях (3 часа)

1.3. Нормативная база по спортивному туризму

1 год обучения (30 часов)

1. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел 5 – технические приемы (5 часов).
2. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная». Раздел 6 – требования к участникам. Классификация дистанций в закрытых помещениях (4 часа).
3. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - лыжные». Раздел 1 - общие понятия (4 часа).
4. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - лыжные». Раздел 2 – Снаряжение (3 часа).
5. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - лыжные». Раздел 3 – классификация дистанции (4 часа).
6. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - лыжные». Раздел 4 – определение результатов (3 часа).
7. Разрядные требования: условия выполнения разрядов Кандидат в мастера спорта по спортивному туризму и Мастер спорта по спортивному туризму (3 часа).

8. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - лыжные». Раздел 5 – технические приемы (2 часа).

9. Знакомство с регламентом по виду спорта «Спортивный туризм»- регламентом проведения соревнований по группе дисциплин «дистанции - лыжные». Раздел 6 – Требования к участникам (2 часа).

2 год обучения (38 часов)

1. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (6 часов).
2. Положение о спортивных судьях раздел 1 – 4 (8 часов).
3. Положение о спортивных судьях Разделы 4 – 8 (8 часов)
4. Работа с Положением соревнований, Условиями дистанции, информационным бюллетенем, общими условиями, схемами ТО и РЗ (16 часов)

1.4. Основы туристской подготовки

1 и 2 года обучения (8 часов)

Особенности организации туристского быта, привалов, ночлегов. Организация быта в туристском лагере, на слете, соревнованиях. Заготовка дров, разведение костра, хранение кухонных принадлежностей, топора. Мытье и хранение посуды.

1.5. До профессиональная и профессиональная подготовка туристов – спортсменов.

1 и 2 года обучения (4 часа)

Юный спортивный судья. Права и обязанности судей на примере спортивного туризма

2. Общая и специальная физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка

1 год обучения, 2 год обучения (80 часов)

Используются все общеразвивающие упражнения предыдущих годов обучения с увеличением количества повторений и объема нагрузки.

2.2. Специальная физическая подготовка

На данном этапе следует обратить внимание на разнообразие тренировок: по построению тренировочного процесса, по содержанию и вариативности предлагаемой нагрузки, по формам и методам тренировке, а так же по месту (спортивный зал, стадион, местность различного характера и т.д.).

1 год обучения (178 часа)

Используются все упражнения тренировочного этапа всех годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

2 год обучения (219 часов)

Используются все упражнения тренировочного этапа всех годов обучения с увеличением объема и интенсивности выполнения упражнений.

3. Вид спорта – спортивный туризм

3.1. Дистанция – пешеходная

1 год обучения (100 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и дистанции 4 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 5 класса.

- Переправа по бревну. (Организация перил, самостраховка);

- движение по параллельным перилам (организация перил, самостраховка);
- навесная переправа (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка)
- Подъем по наклонной навесной переправе (восстановление перил, самостраховка);
- Маятник;
- Подъем (организация перил, самостраховка);
- Спуск (организация перил, самостраховка);
- Траверс;
- скальное лазание.

2 год обучения (120 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и дистанции 4 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 5 класса.

- Переправа по бревну. (Организация перил, самостраховка);
- движение по параллельным перилам (организация перил, самостраховка);
- навесная переправа (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка)
- Подъем по наклонной навесной переправе (восстановление перил, самостраховка);
- Маятник;
- Подъем (организация перил, самостраховка);
- Спуск (организация перил, самостраховка);
- Траверс;
- скальное лазание.

3.2. Дистанция – пешеходная – связка

1 год обучения (48 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 4 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 5-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- подъем по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка, верхняя командная страховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

2 год обучения (55 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 4 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 5-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- подъем по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка, верхняя командная страховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

3.3 Дистанция – пешеходная - группа

1 год обучения (40 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 4 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 5-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- подъем по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка, верхняя командная страховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

2 год обучения (45 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 4 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 5-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции.

Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- движение по бревну через реку и овраг по перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- траверс по перилам (организация перил, самостраховка);
- спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- подъем по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Маятник (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем, спуск (организация перил, самостраховка, верхняя командная страховка)
- навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- скальное лазание.

3.4. Дистанция лыжная

1 год обучения (40 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и дистанции 4 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 5 класса.

- переправа по тонкому льду;
- Переправа по бревну;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам;
- Навесная переправа
- Спуск по наклонной навесной переправе
- Подъем по наклонной навесной переправе.

2 год обучения (42 часа)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и дистанции 4 класса.

Освоение элементов технических приемов на дистанции 5 класса.

- переправа по тонкому льду;
- Переправа по бревну;
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам;
- Навесная переправа
- Спуск по наклонной навесной переправе
- Подъем по наклонной навесной переправе.

3.5. Дистанция лыжная – связка

1 год обучения (20 час)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 4 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 5-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность

преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение).

2 год обучения (23 часа)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 4 класса.

Организация работы связки на технических этапах дистанций 5-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов связки на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции связкой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение).

3.6. Дистанция лыжная – группа

1 год обучения (16 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 4 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 5-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);

- Подъем по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение).

2 год обучения (18 часов)

Отработка элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах и на дистанции 4 класса.

Организация работы группы на технических этапах дистанций 5-го класса. Распределение обязанностей. Взаимодействие спортсменов группы на дистанции. Формирование умений и навыков работы на дистанции группой (последовательность преодоления отдельных этапов каждым участником).

- переправа по тонкому льду (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Переправа по бревну (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой;
- переправа по параллельным перилам (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Навесная переправа (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Спуск по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение);
- Подъем по наклонной навесной переправе (организация перил, самостраховка, сопровождение).

3.7. Топография и основы ориентирования.

1 и 2 года обучения (20 и 30 часов)

Отработка технических приемов ориентирования на около соревновательных и соревновательных скоростях.

3.8. Контрольные упражнения и соревнования

1 и 2 года обучения (116 и 135 часов)

Сдача контрольно - переводных нормативов (см. контрольно-диагностический блок программы) - упражнений для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях по ОФП в годичном цикле. Участие в течение года в городских, краевых, региональных и всероссийских соревнованиях по спортивному туризму (группа дисциплин - дистанции) и спортивному ориентированию

4. Специальные навыки

1, 2 года обучения (100 и 117 часов)

Анализ выполнения технических приемов участником/связкой/группой. Ошибки выполнения технических приемов и их причины. Индивидуальная оценка соревновательной деятельности. Анализ учебно-тренировочных соревнований и забегов.

Психологический климат в команде по спортивному туризму. Межличностные взаимоотношения в команде и их регулирование. Роль капитана команды, формального и неформального лидера, а также юмора в межличностных взаимоотношениях. Типы темперамента человека и их характеристика. Коммуникации и общение. Развитие смелости и уверенности в себе. Психологический конфликт в команде (способы предупреждения, выхода из конфликта). Психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям, настрой на достижение результата, победу. Психологическая совместимость, слаженность. Моральное состояние участников. Сработанность. Психологический тренинг настрой на мобилизацию сил для достижения результата

Формирование навыков управления эмоциями и настроением на тренировках и соревнованиях. Психология личности и ее учет в организации психологической подготовки спортсменов.

Дневник тренировок спортсмена. Содержание дневника. Указания по заполнению дневника. Ведение дневника тренировок спортсмена.

Рациональное построение тренировочного процесса. Рациональное питание. Гигиенические средства восстановления (водные процедура, закаливающего характера, душ, теплые ванны, прогулки на свежем воздухе, рациональные режимы дня и сна). Физиотерапевтические средства восстановления (душ: теплый, прохладный, контрастный, ванны, бани/сауны, УФО, массаж).

Постановка на учет во врачебно-физкультурный диспансер. Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Инструкторская и судейская практика. Участие в организации и проведении соревнований муниципального и регионального рангов по спортивному туризму и спортивному ориентированию в должности: судья старта, финиша, судья этапа, секретарь этапа, контролер КП, в составе бригады по обслуживанию дистанций и т.д.

5. Спортивное и специальное оборудование

1,2 года обучения (100 и 117 часов) Планирование тренировочных дистанций по спортивному ориентированию и спортивному туризму. Планирование и расчет необходимого снаряжения на различные технические этапы дистанций. Оборудование тренировочных полигонов для проведения учебно-тренировочных забегов на пешеходных и лыжных дистанциях.

Личное и групповое снаряжение. Специальное туристское снаряжение. Снаряжение для многодневных учебно-тренировочных сборов. Походное снаряжение. Хранение и использование личного снаряжения. Правила эксплуатации личного и группового снаряжения. Приемы использования специального снаряжения. Маркировка веревок. Формирование ремонтного набора. Подбор личного снаряжения для участия в соревнованиях в дисциплинах пешеходная, пешеходная-связка, пешеходная-группа, лыжная. Распределение снаряжения между участниками, изготовление усов самостраховки.

6. Самостоятельная работа

1, 2 года обучения (100 и 117 часов)

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимся дневника самоконтроля, ауди- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и др.)

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

При проведении учебно-тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого обучающегося (спортсмена), проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от пола, возраста, физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), а так же проверять у детей исправного снаряжения, соответствия обуви. Одежда обучающихся должна соответствовать времени года и метеорологическим условиям, чтобы во время тренировок и соревнований дети не получили теплового удара или обморожения.

Кроме этого, одежда должна защищать тело и конечности ребенка от царапин, порезов, уколов и ушибов, получаемых при передвижении по местности.

При проведении мероприятий с использованием лыжного инвентаря тренер-преподаватель обязан провести инструктаж по технике безопасности по соответствующим инструкциям. При проведении занятий при неблагоприятных погодных условиях для укрытия участников необходимо использовать тенты. При проведении соревнований в зимнее время недопустимо переодевание детей на открытом воздухе до и после бега.

При проведении занятий или тренировки тренер-преподаватель должен иметь журнал учета рабочего времени, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности. При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований.

Обучающимся с первых же дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности и указания тренера-преподавателя, быть дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций. Строго запрещается начинать и прекращать, а так же уходить после окончания занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Страховка и самостраховка.

Спортивный туризм сопряжен с такими видами спорта как скалолазание, спортивное ориентирование, лыжный спорт, поэтому вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности и своевременных инструктажей должны находиться на особом контроле. Природные полигоны (естественный скальный рельеф, пересеченная местность) и закрытые помещения (скалодромы, специализированные залы), где непосредственно организуется тренировочный процесс и соревнования по спортивному туризму – места, связанные с повышенной опасностью. Поэтому необходимо ознакомиться с Правилами и пройти инструктаж по технике безопасности при нахождении на различных объектах. Обучающиеся обязаны быть максимально внимательными к себе и окружающим и не предпринимать действий, которые могут повлечь угрозу собственной безопасности или безопасности других людей. Все спортсмены обязаны соблюдать чистоту и порядок, бережно относиться к оборудованию и снаряжению. Перед началом тренировки рекомендуется проводить разминку — во избежание травм и растяжений при преодолении дистанций.

Техника безопасности при тренировочном процессе в природной среде

При тренировочных занятиях по спортивному туризму (тренировочные дистанции, отдельные технические этапы, дистанции спортивного ориентирования и пр.) в природной среде обучающиеся встречаются с определенными опасностями (разнообразные формы рельефа, особенности растительного покрова, погодные условия, представители животного мира и т.д.). Тренерам – преподавателям и обучающимся необходимо их знать и соблюдать меры предосторожности и обеспечения безопасности.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Специфика спортивного туризма, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах учебно-тренировочной подготовки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе прохождения дистанции, вызывает изменения в организме спортсмена-туриста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель) на открытых для ветра участках дистанции. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых и закрытых спусков и др.).

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к

соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (большие ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

На этапе начальной подготовки медико-биологический контроль осуществляется в поликлиническом отделении врачом – педиатром, который выдает письменное разрешение на занятие спортивным туризмом. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация спортсмена у других специалистов. К занятиям спортивным туризмом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

На тренировочном этапе происходит постановка спортсменов на учет во врачебно-физкультурный диспансер, где и осуществляется в дальнейшем медико-биологический контроль. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в сентябре (начало учебного года) и феврале - марте (перед соревнованиями летнего сезона).

К формам педагогического контроля относятся показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей, все данные заносятся в индивидуальную карту спортсмена. Тестирование по ОФП в объединении спортивного туризма осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебного года. Перед проведением тестирования необходимо провести с обучающимися разминку с обязательным включением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

ВНЕШНИЕ ПРИЗНАКИ УТОМЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление I степени)	Резкое переутомление (острое переутомление II степени)
<i>Окраска кожи</i>	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
<i>Потливость</i>	Небольшая	Большая (выше пояса)	Резкая (ниже пояса), выступание солей на коже
<i>Дыхание</i>	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 – при подъеме в гору)	Учащенное (38-46 в 1 мин), поверхностное	Очень учащенное (более 50-60 в 1 мин), через рот, переходящее в отдельные

			вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием.
<i>Движение</i>	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание при ходьбе, отставание на марше.	Резкие покачивания при ходьбе, появление нескоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения.
<i>Общий вид, ощущения</i>	Обычный	Усталое выражение лица, небольшая сутулость. Снижение интереса к окружающему.	Изможденное выражение лица, сильная сутулость ("вот-вот упадет") Апатия, жалобы на очень сильную слабость (до протрации) Учащенное сердцебиение, головная боль, жжение в груди, тошнота, рвота.
<i>Мимика</i>	Спокойная	Напряженная	искаженная
<i>Внимание</i>	Четкое, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команд, ошибки при смене направления движения.	Замедленное. неправильное выполнение команд. Воспринимаются только громкие команды.
<i>Пульс, уд/мин</i>	110-150	160-180	180-200 и более

СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМ

Наименование	Срок	Примечание
<i>Ангина</i>	Через 2-4 недели	Для возобновления занятий необходимо дополнительное медицинское обследование. Избегать переохлаждения во время занятий лыжным спортом, плаванием и т.п.
<i>Острые респираторные заболевания</i>	Через 1-3 недели	Избегать переохлаждения. Зимние виды спорта и плавание могут быть временно исключены. Зимой, во время занятий на открытом воздухе, дышать только через нос.
<i>Острый отит</i>	Через 3-4 недели	Запрещается плавание. Избегать переохлаждения. При хроническом перфоративном отите противопоказаны все водные виды спорта. При вестибулярной неустойчивости, наступающей часто после операции, исключаются также упражнения, которые могут вызвать головокружение (резкие повороты, вращения, перевороты и т.д.)
<i>Пневмония</i>	Через 1-2 месяца	Избегать переохлаждения. Рекомендуется шире использовать дыхательные упражнения, а также плавание, греблю и зимние виды спорта (свежий воздух, отсутствие пыли, положительное влияние на систему дыхания)
<i>Плеврит</i>	Через 1-2 месяца	Исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость и упражнения, связанные с натуживанием. Рекомендуются плавание, гребля, зимние виды спорта
<i>Грипп</i>	Через 2-3 недели	Необходимы наблюдение врача, ЭКГ-контроль
<i>Острые инфекционные</i>	Через 1-2 месяца	Возобновление занятий возможно лишь при удовлетворительной реакции сердечнососудистой

<i>заболевания (корь, скарлатина, дифтерия, дизентерия и др.)</i>		системы на функциональные пробы. Если были изменения в деятельности сердца, то исключаются (сроком до полугода) упражнения на выносливость, силу и упражнения, связанные с натуживанием. Необходим ЭКГ-контроль.
<i>Острый нефрит</i>	Через 2-3 месяца	Категорически запрещаются упражнения на выносливость и водные виды спорта. После начала занятий физкультурой необходим регулярный контроль за составом мочи
<i>Ревмокардит</i>	Через 2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при условии санации очагов хронической инфекции. Не менее года занимаются в специальной группе. Необходим ЭКГ-контроль.
<i>Гепатит инфекционный</i>	Через 6-12 месяцев (в зависимости от течения и формы заболевания)	Исключаются упражнения на выносливость. Необходим регулярный контроль над функцией печени.
<i>Аппендицит (после операции)</i>	Через 1-2 месяца	Первое время следует избегать натуживания, прыжков и упражнений, дающих нагрузки на мышцы живота.
<i>Перелом костей конечностей</i>	Через 3 месяца	В первые три месяца следует исключить упражнения, дающие активную нагрузку на поврежденную конечность.
<i>Сотрясение мозга</i>	Не менее чем через 2-3 месяца (в зависимости от тяжести и характера травмы)	В каждом случае необходимо разрешение врача-невропатолога. Следует исключить упражнения, связанные с резкими сотрясениями тела (прыжки, футбол, волейбол, баскетбол и др.).
<i>Растяжение мышц и связок</i>	Через 1-2 недели	Увеличение нагрузки и амплитуды движений в поврежденной конечности должно быть постепенным.
<i>Разрывы мышц и сухожилий</i>	Не менее чем через 6 месяцев после операции	Предварительно необходима (длительное время) лечебная физкультура.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебно-тренировочного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний по спортивному туризму и спортивному ориентированию;
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. **Входной контроль** проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2. **Промежуточный контроль** проводится в середине учебного года (январь). Как правило, в это время организуются лыжные учебно-тренировочные сборы. По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебно-тренировочного плана или программы тренировки.
3. **Итоговый контроль** проводится в конце каждого учебного, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год. Данный вид контроля приходится на период учебно-тренировочных сборов, направленных на подготовку спортсменов к летнему соревновательному периоду.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по спортивному туризму и спортивному ориентированию разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Таблица 1 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Мальчики	Девочки	Количество баллов
Быстрота	Бег 30 м	не более 6,9 с	Не более 7,5 с	5
		не более 7,1 с	Не более 7,7 с	4
		не более 7.3 с	Не более 7,9 с	3
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с	не менее 16 раз	не менее 13 раз	5
		не менее 13 раз	не менее 10 раз	4
		не менее 10 раз	не менее 8 раз	3
	Прыжок в длину с места	не менее 120 раз не менее 115 раз	не менее 110 см не менее 105 см	5
		не менее 110 см	не менее 100 см	4
				3
Выносливость	Бег 500 м	не более 3 мин 30 с	не более 4 мин	5
		не более 3 мин 20 с	не более 3 мин 50 с	4
		не более 3 мин 10 с	не более 3 мин 40 с	3

Претенденту на зачисление необходимо набрать сумму баллов не менее **12**.

Таблица 2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапе начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	1	2	3	4
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	д	2	5	10	15
3	Прыжок в длину с места, см	м	120	125	130	135
		д	100	105	110	115
4	Кросс 2км 1км	м	Пробежать без учета времени			
		д				
5	Бег на лыжах 2 км	м	20	18	17	16
		д	27	25	24	23
6	Бег 60 м, сек	м	12,0	11,0	10,6	10,4
		д	13,0	12,0	11,2	11,0
7	Сгибание туловища, лежа на полу, кол-во за 1 минуту	м	15	20	25	30
		д	10	15	20	25

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 2 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапе начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	2	3	5	6
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	д	3	7	12	17
3	Прыжок в длину с места, см	м	130	140	145	150
		д	110	120	125	130
4	Кросс 2км 1км	м	Пробежать без учета времени			
		д				
5	Бег на лыжах 2 км	м	19	17	16	15
		д	26	24	23	22
6	Бег 60 м, сек	м	11,0	10,6	10,4	10,2
		д	12,0	11,2	11,2	10,8
7	Сгибание туловища, лежа на полу, кол-во за 1 минуту	м	20	25	30	35
		д	15	20	25	30

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 3 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	3	5	7	9
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	15	20	25	30
		д	5	10	15	20
3	Прыжок в длину с места, см	м	140	150	155	160
		д	120	130	135	140
4	Кросс 2км 1км	м	18мин	15мин	12мин	10мин
		д	9 мин	7 мин	6 мин	5 мин
5	Бег на лыжах 3км	м	20 мин	18 мин	16 мин	14 мин
		д	23мин	20мин	18мин	16мин
6	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	15	20	25
		д	5	10	15	20

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 4 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 2 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	4	6	10	15
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	20	25	30	35
		д	10	15	20	25
3	Прыжок в длину с места, см	м	150	165	170	180
		д	130	145	155	160
4	Кросс 3км 2км	м	20мин	18мин	17мин	15мин
		д	18мин	15мин	12мин	10мин
5	Бег на лыжах 3км	м	19мин	17мин	15мин	13мин
		д	22мин	19мин	17мин	15мин
6	Подъем коленей в висе за 1 мин, раз	м	10	20	25	30
		д	5	15	20	25

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 5 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	5	7	12	17
		д	1	3	5	7
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	25	30	35	40
		д	15	20	25	30
3	Прыжок в длину с места, см	м	160	170	180	190
		д	140	150	160	170
4	Кросс, мин 3км 3км	м	19.00	17.00	14.30	14.00
		д	22.00	18.00	17.00	16.00
5	Бег на лыжах 5км	м	25 мин	24 мин	23 мин	21 мин
		д	26 мин	25 мин	24 мин	22 мин
6	Подъем ног в висе за	м	11	14	17	20

	1 мин, раз	д	4	7	10	13
--	------------	---	---	---	----	----

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15.**

Таблица 6 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 4 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	6	8	13	18
		д	2	5	7	10
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	27	33	40	43
		д	16	22	27	32
3	Прыжок в длину с места, см	м	170	180	190	200
		д	150	160	170	180
4	Кросс, мин 3км	м	18.00	17.00	14.00	13.40
		д	21.00	17.50	16.30	15.30
5	Бег на лыжах 5км	м	24 мин	23 мин	22 мин	20 мин
		д	25 мин	22 мин	21 мин	21 мин
6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	13	16	19	22
		д	6	9	12	15

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15.**

Таблица 7 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 5 года обучения

№ п/п	Упражнение	Пол	Оценка, уровень			
			3	4	4+	5
1	Подтягивание из виса, раз	м	8	10	15	20
		д	3	7	10	12
2	Разгибание рук в упоре лежа за 1 мин, раз	м	30	35	40	45
		д	17	25	28	35
3	Прыжок в длину с места, см	м	180	190	200	210
		д	170	175	180	190
4	Кросс, мин 3км	м	18.30	16.30	13.50	13.20
		д	20.00	17.30	15.30	15.00
5	Бег на лыжах 5км	м	23 мин	22 мин	21 мин	19 мин
		д	24 мин	23 мин	22 мин	20 мин

6	Подъем ног в висе за 1 мин, раз	м	15	18	21	24
		д	8	11	14	17

Претенденту необходимо набрать сумму баллов не менее **15**.

Таблица 8 - Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группе дисциплин «Дистанция» для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
	1 год обучения	2-3 год обучения	1 год обучения	2-3 год обучения
Быстрота	Бег 100 м (не более 15 с)	Бег 100 м. (не более 14,5 с)	Бег 100 м (не более 17 с)	Бег 100м. (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 3000 м (не более 13 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30)	Бег 2000 м (не более 10 мин)
	Кросс 5000 м (не более 20 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 17 мин 30 с)	Кросс 5000 м (не более 19 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 10 км (не более 37 мин)	Кросс 3000 м (не более 19 мин) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 22 мин)	Кросс 3000 м (не более 17 мин 30 с) или Лыжная гонка (свободный стиль) 5 км (не более 20 мин)

Перечень информационного обеспечения

1. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
2. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М.: ЦДЮТур, 2000. - 64с.
3. Евладова, Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед. училищ и колледжей [Текст] / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. – Изд-во: ВЛАДОС, 2004. – 352 с.

4. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
5. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка. [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион», 1995 г. - 32 с.
6. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 55с.
7. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
8. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России // Дополнительное образование. - 2007. - №3. - С. 5-7.
9. Подласый, И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2 [Текст] / И.П. Подласый. – Изд-во: ВЛАДОС, 1999. – 576 с.
10. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Минобрнауки России от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» // Нормативные документы образовательного учреждения. - 2008. - №3. - С.39-42.
11. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М. : Советский спорт, 2002 – 700с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. – М. : Вилад, 1996. – 80с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001. – 80с.
3. Воронов, Ю.С. Программа для системы дополнительного образования детей «Спортивное ориентирование» [Текст] / Ю.С. Воронов. - М. : ЦДЮТур, 1999. - 64с.
4. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
5. Дрогов, И.А. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные туристы-спасатели» [Текст] / И.А. Дрогов. - М. : ЦДЮТур, 2000.- 64с.
6. Егорова, Г.Н Программа комплексной подготовки по спортивному туризму [Текст] / Г.Н. Егорова. – Новокузнецк: ДЮЦ «Орион», 2000. – 27 с.
7. Иванов, Ю.В. Организация занятий по туризму и подвижных игр на уроках физкультуры [Текст] / Ю.И. Иванов, Н.Е. Максимова. – Якутск, 2005. - 94с.
8. Колесникова, Л.В. Спортивное ориентирование. Рабочая тетрадь юного ориентировщика [Текст] / Л.В. Колесникова. – Новокузнецк: ИПК, 2001.- 70с.
9. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб. - метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
10. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов. - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
11. Кропачев, В.А Программа комплексной туристской подготовки ДЮЦ «Орион» Центрального района г. Новокузнецка [Текст] / В.А. Кропачев. – Новокузнецк, ДЮЦ «Орион». 1995 г.
12. Маслов, А.Г. Программа для системы дополнительного образования детей «Юные инструктора туризма» [Текст] / А.Г. Маслов. - М.: ЦДЮТур, 1999. - 55с.
13. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров. – Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
14. Моргунова, Т.В. Обучающие и контрольные тесты по спортивному ориентированию: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Т.В. Моргунова. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2003 – 92с.

15. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М., 2009 – 18 с.
16. Российский вестник детско-юношеского туризма и краеведения. № 2. Москва. 2000 г. – 61 с.
17. Царик, А.В. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации [Текст] / А.В. Царик – М: Советский спорт, 2002 – 700 с.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта [Текст] / Ю.В. Байковский. - М. : Вилад, 1996. – 80 с.
2. Власов, А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте [Текст] / А.А. Власов. – М. : Советский Спорт, 2001 - 80с.
3. Гоголадзе, В.Н. Библиотека экстремальных ситуаций № 32 [Текст] / В.Н. Гоголадзе. - М., 2000. – 285 с.
4. Константинов, Ю.С. Педагогика школьного туризма: учеб.- метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов, В.М. Куликов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2002. – 152с.
5. Константинов, Ю.С. Туристские слеты и соревнования учащихся: Учеб.-метод. пособие [Текст] / Ю.С. Константинов - М. : ЦДЮТиК МО РФ, 2000.-228с.
6. Минхаиров, Ф.Ф. Турист на дистанции. В помощь начинающему тренеру [Текст] / Ф.Ф. Минхаиров - Казань: РИЦ Школа, 2004 – 148с.
7. Обухова, Е.А. Программированное обучение по оказанию первой медицинской помощи в походе: сборник методических рекомендаций к учебно-методическому пособию «Первая медицинская помощь в походе» [Текст] / Е.А. Обухова. - Новосибирск, 2006. – 80 с.
8. Регламент по виду спорта «Спортивный туризм». Регламент проведения соревнований по группе дисциплин «дистанция - пешеходная» [Текст] / Туристско-спортивный союз России. – М.: 2009 – 18 с.